

# 26PA-pm433

精神神経疾患の予防における太陽光の有用性

○亀田 陽亮<sup>1</sup>, 高石 雅樹<sup>1</sup>, 浅野 哲<sup>1</sup> (<sup>1</sup>国際医福大薬)

【目的】企業の仕事としてデスクワークが増えたことや住宅の遮光性の向上に伴い、生活の中で太陽光を浴びる機会が減った。また、太陽光が様々な精神神経疾患の予防に寄与していることが報告されている。そこで、精神神経疾患に対する太陽光の影響を調査し、そのメリットについて検討した。

【方法】種々の精神神経疾患発症および増悪に関する太陽光の影響について、様々な文献を元に解析し、その予防効果を考察した。

【結果及び考察】季節性感情障害(SAD)発症の一因として、冬季における日照時間の不足が報告されている。多くの SAD 患者では、疑似的な太陽光を作る光療法により症状の緩和や予防が可能である。光療法は非季節性感情障害にも有効であるという報告もある。要因として、高照度光が概日リズムの調節、縫線核セロトニン神経の賦活化、メラトニンなどのホルモン分泌リズムの是正といった作用を有しているためであると考えた。多くのアルツハイマー病患者では、概日リズム障害の一種である不規則睡眠覚醒障害を起こすことが報告されている。アルツハイマー病患者における概日リズム障害は、太陽光を浴びる機会の減少や視交叉上核細胞の変性・脱落に起因し、光療法により概日リズムが是正され、睡眠障害が改善する可能性が考えられている。また、自閉症スペクトラムの有病率と UVB 線量が逆相関を示すことが報告されている。要因として、UVB により生産されるビタミン D が脳内セロトニン濃度の調節や、DNA 損傷の修復作用を有していることが考えられる。

以上により、太陽光は SAD や非季節性感情障害、概日リズム異常による睡眠障害、自閉症スペクトラムの発病予防及び症状の軽減に寄与していると考えられる。